

К. Гехт

Психогигиена

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 159.9
ББК 88
К11

К11 **К. Гехт**
Психогигиена / К. Гехт – М.: Книга по Требованию, 2023. – 174 с.

ISBN 978-5-458-38871-9

Книга К.Гехта - серьезный научно-популярный труд, отвечающий современным задачам и общему направлению профилактической медицинской науки в области охраны здоровья человека и профилактики нервно-психических заболеваний. Она, несомненно, заинтересует широкие круги читателей, а также врачей, психологов, педагогов и философов.

ISBN 978-5-458-38871-9

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

рассматривающего актуальные проблемы охраны психического здоровья и профилактики нервно-психических заболеваний.

В трех разделах книги последовательно освещается широкий круг вопросов, разрабатываемых современной психогигиеной.

Отправной точкой рассуждений автора служит теоретическое осмысление здоровья человека как главной задачи социалистического общества, медико-философский подход к проблеме «здоровье и болезнь».

Следует заметить, что спор среди ученых о понятиях здоровья и психической болезни ведется много веков и здоровье, как правило, противопоставляется болезни. Если человек не имеет каких-либо явных, в данном случае психических, отклонений обязательно в конкретной для него среде, то он признается объективно здоровым. К сожалению, объективная оценка далеко не всегда совпадает с субъективной. Так, обусловленные воспитанием особенности характера могут порождать в человеке мнительность, болезненную чувствительность, состояние тревоги, и это, несмотря на наличие здоровья, является причиной множества субъективных жалоб.

Автор подчеркивает *«возрастающее»* (курсив наш. — Л. Б.) значение субъективного фактора в процессе общественного развития наряду со знанием марксистско-ленинской философии, социологии, психологии, медицины и педагогики» (с. 22 наст. изд.). Сохранение здоровья, воспитание сознательного отношения к нему требует как от общества, так и от индивида определенных принципов. С одной стороны, общество обязано стремиться создать необходимые условия для здорового образа жизни, с другой — гражданин должен проявлять готовность лично участвовать в деле сохранения и укрепления здоровья коллектива. К. Гехт подчеркивает, что «деятельность по укреплению здоровья не может ограничиваться стремлением к личному благополучию, а должна рассматриваться как общественное дело и повышение ответственности в отношении к здоровью должно стать частью воспитания социалистического сознания» (с. 22—23). Коммунистическое мировоззрение рабочего класса, несущее в себе заряд необходимого человеку оптимизма и

являющееся научной основой здорового и правильного восприятия жизни, служит главной базой социалистического санитарного просвещения.

Физиологическая школа И. П. Павлова доказала материальную обусловленность всех психических процессов. Однако эта обусловленность не ограничивается одним анатомическим строением; в основе всех психических процессов, в том числе и болезненных, лежат сложные психохимические закономерности, вызывающие те или иные реакции живого организма.

Недостаточную точность понятий «здоровье» и «болезнь» автор объясняет также тем, что медицина рассматривает человека не как личность, а прежде всего как биологическое существо. Многие специалисты-медики не придают должного значения психике, предоставляя это исключительно невропатологам и психиатрам. В результате субъективно ощущаемая пациентом болезнь квалифицируется как «не подтвержденная данными объективного исследования». В то же время у иных людей наличие объективно подтвержденной болезни может не отражаться на трудоспособности. Признавая психическое заболевание следствием биохимического процесса, возможно также структурного изменения мозга, отклонений в биосоциальной среде человека, следует согласиться с К. Гехтом, что в ближайшем будущем «исключительное значение, по-видимому, приобретут критерии, позволяющие оценивать человека с точки зрения его многосторонних общественных отношений» (с. 28). Человека следует рассматривать в тесной связи с развитием его личности, уделяя особое внимание сложной сфере, которая объединяет идеологию, политику, науку, образование, воспитание, культуру и связана с развитием социалистических производственных отношений и социалистической демократии.

Автором своевременно поднят вопрос о том, что уровень гражданской активности современного человека развитого социалистического общества должен соответствовать уровню прогрессивно развивающейся жизни трудящихся. Гарантисей этого являются преимущества социалистического общества, создавшие условия для единства личности и общества, а следовательно, и для сохранения здоровья, полноты чувств и

творческого долголетия человека. Современная наука широко охватывает проблемы здоровья, психологические и социальные стороны жизни, неотделимые от центральной функции высшей нервной деятельности — взаимодействия и уравнивания психики с внешней средой, со всей биологической и социальной жизнью.

Развивая мысль о профилактике болезней — об основной гуманистической направленности социалистического здравоохранения, — К. Гехт на первое место ставит психогигиену с ее пониманием человека как единого целостного существа. Он обращается к трудам И. П. Павлова, доказавшего, что «организм состоит из массы крупных отдельных частей и из миллиардов клеточных элементов, производящих соответственно массу отдельных явлений, однако между собой тесно связанных и образующих объединенную работу организма. Теория рефлексов дробит эту общую деятельность организма на частные деятельности, связывая их как с внутренними, так и с внешними влияниями, и затем снова соединяет их друг с другом, через что делается все более и более понятными как целостная деятельность организма, так и взаимодействие организма с окружающей средой»¹.

Однако признавая И. П. Павлова одним из основоположников психогигиены, нельзя отнести к их числу наряду с Павловым и З. Фрейда. С таким утверждением трудно согласиться. Справедливее было бы назвать здесь имя выдающегося немецкого психиатра Э. Крепелина, заложившего основы изучения социальной патологии, статистики психических заболеваний, их географической распространенности и особенностей течения болезни в разных странах. Внимание Крепелина привлекали проблемы социальной и профессиональной этиологии, то есть причины возникновения психических заболеваний. Ученый тщательно разрабатывал принципы и методы психиатрической помощи и представил мировой науке теоретически обоснованную разработку форм и методов психогигиенического воспитания широких кругов населения. Классические опыты

¹ И. П. Павлов. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности. М., 1951, с. 350.

Э. Кривелипа по влиянию алкоголя на мышление учащихся и сегодня являются основой многих работ психогигиенических конгрессов.

Говоря о З. Фрейде и проблеме психоанализа, мы не можем игнорировать в известной мере его заслуги. В узком социальном кругу буржуазии с ее идеологическими предрассудками З. Фрейд действительно проявил смелость и стал основоположником расшифровки интимнейшей области взаимоотношений людей, окруженной молчанием и запретами. Однако классовая идеология буржуазного общества оказала пагубное влияние как на идеалистическую направленность концепции Фрейда, так и на ее практическое применение.

Неудержимое стремление З. Фрейда поставить в центре и над самой наукой индивидуальную психику привело психоанализ к сугубо психологическому объяснению форм общественного сознания. Таким образом, зачатки научных положений З. Фрейда не получили развития. Психоанализ, означавший прежде всего метод диагностики и терапии неврозов¹, превратился в психологическую теорию — одно из направлений психологии и наконец даже в своего рода универсальное мировоззрение.

В предисловии А. В. Снежневского к книге Г. Уэллса «Павлов и Фрейд» фрейдизм характеризуется как популярная идеалистическая философия, дающая «объяснение» всем явлениям человеческого существования, начиная от случаев обыденной жизни и кончая государственным устройством, мировыми войнами и происхождением человеческого общества и цивилизации². Попытки объяснить с помощью созданной Фрейдом концепции все стороны жизни общества, мораль, искусство, даже вопросы классовой борьбы, революций и войн следует признать бесперспективными и реакционными.

* * *

Современные задачи психогигиены К. Гехт не ограничивает только укреплением психического здоровья и профилактикой заболеваний. Необходима сплоченная

¹ См.: Г. Гибб и М. Форверг. Введение в марксистскую социальную психологию. М., 1972, с. 104.

² Г. Уэллс. Павлов и Фрейд. М., 1959, с. 19.

борьба народов мира против войны — фактора массового уничтожения человечества и причины распространения эпидемических и психических заболеваний, против расовых предрассудков. Нельзя, подчеркивает автор, забывать о зверствах фашизма, полностью уничтожившего в Германии в период своего господства ростки психогигиены.

В подтверждение справедливости вышесказанного следует упомянуть здесь о начавшейся в последнее время в США дискуссии относительно «гуманности» и так называемого правильного психогигиенического подхода к человеку. Речь идет о «гуманной смерти» психически больных. Насильственное лишение жизни психически больных, по мнению участников дискуссии, может не совпадать с их желанием. Для этого достаточно согласия родителей или опекунов. Так возрождаются теории нацистов, уничтоживших в «гуманных» целях 5000 детей и 100 000 взрослых психически больных людей¹. Именно такая антигуманная «психогигиена» служит теоретическим «обоснованием» преследования людей по расовым признакам.

К. Гехт приводит в этой связи результаты исследований выдающегося немецкого психиатра А. С. Кронфельда, с которым в конце 30-х годов посчастливилось работать автору этих строк (спасаясь от преследований фашистов, ученый находился в эмиграции в СССР). Кронфельд доказал, что хроническая нужда, отсутствие надежды на улучшение уровня жизни, угнетение приводят (прежде всего женщины) к классической картине преждевременного увядания, депрессии, равнодушия к жизни, пассивности, опустошенности и замкнутости — отгороженности от внешнего мира.

Аналогичные состояния высшей нервной деятельности опытным путем впервые воспроизведены школой И. П. Павлова. Подопытное животное, поставленное в условия неразрешимого конфликта, заболело тяжелым экспериментальным неврозом, преждевременно становилось дряхлым и страдало различными соматическими недугами.

Подобные состояния людей, как и многие другие

¹ См.: Л. Е. Мейер. Убийство слабоумных детей, дементных и хронически больных как «акт милосердия». — «Мед. реферат. журнал», разд. XIV, М., 1978, с. 1, 4.

нарушения в их психической сфере, по мнению Гехта, объясняет известная теория Г. Селье о стрессе. Здесь мы имеем дело с одним из дискуссионных моментов книги. В настоящий период ведущим звеном психогигиены буржуазных стран является сосредоточение внимания на эмоционально-психологических переживаниях человека, на конфликте его психики с цивилизацией в процессе «стресса жизни». Следует отметить, что стрессовая теория Г. Селье далеко не универсальна. Преимущественное внимание Селье уделяет биологической стороне стресса и почти не касается высшей нервной деятельности, управляющей, уравнивающей организм со средой и контролирующей функции центральной нервной системы.

Теория Г. Селье стремится доказать, что жизнедеятельность человека есть «поток стрессов» (состояний напряжения организма), зависящий от врожденной адаптационной, то есть приспособительной, энергии и способностей человека в этом направлении. Г. Селье отрицает значение социальных факторов, классовую борьбу и, следовательно, ведущую роль влияния среды на человека. Весь комплекс адаптационных защитных реакций организма человека он объясняет лишь химическим воздействием органов и систем (гипофиз, надпочечники). Селье игнорирует также эволюционный процесс развития человека, роль центральной нервной системы, ее ведущую перво-рефлекторную регуляцию, осуществляющую взаимодействие организма со средой. Теория стресса Селье выступает в вопросах психогигиены с позиций идеализма и не может служить основой для психогигиенической практики.

Следует, однако, отметить, что проблема стресса, «напряжения» нервной системы, вполне обоснованно занимает в книге значительное место.

Понятие «возбуждение» известно в физиологии давно. Открытие И. М. Сеченова, доказавшего в своей книге «Рефлексы головного мозга» (1863), что поступок человека есть результат возбуждения, реакция на внешнее раздражение, получило заслуженное признание в науке. И. М. Сеченов ввел также понятие «торможение». К. Гехт говорит о физиологической школе И. П. Павлова, создавшей новое научное направление, названное *нервизмом*, и установившей предельную сте-

непь напряжении процессов возбуждения и торможения.

Известность получили также ранние работы В. М. Бехтерева, показавшие химико-физиологическую и биохимическую стороны состояния нервной системы, близкого к стрессу. Это имеет прямое отношение к концепции Г. Селье, раскрывшей эндокринно-биохимический механизм биологических процессов организма¹.

К сожалению, упоминание о ранних трудах И. М. Сеченова, И. П. Павлова и В. М. Бехтерева на недавнем Международном симпозиуме в Швеции, посвященном «эмоциональному стрессу», свидетельствует о недооценке значимости открытий русских ученых, и в частности в области психогигиены. Подобная недооценка как результат недостаточного знания советской научной литературы, поверхностного знакомства с историей развития русской и советской психогигиены, типична для многих зарубежных изданий по этому вопросу. Эти недочеты в известной мере присущи и книге Карла Гехта. Мы считаем в связи с этим оправданным небольшой исторический экскурс.

Прогрессивные русские ученые уже в XVIII веке интересовались вопросами психогигиены. Особого внимания заслуживает при этом постоянный интерес русских медиков к социальным факторам, социальной обусловленности нервно-психических заболеваний и четкая практическая направленность их рекомендаций.

В конце XVIII века выдающийся русский психиатр С. С. Корсаков развил идею *общественной психиатрии*, государственной психиатрической профилактики — психогигиены². С. С. Корсаков считал необходимым распространение психиатрических знаний среди широких слоев населения, государственное обеспечение психиатрических кафедр, преподавание психиатрии в фельдшерских школах и сообщение этих знаний юристам в российских университетах, организацию специального психиатрического института как высшего учреждения по психиатрии, а также специальных обществ, союзов и психиатрических съездов. Существовавшие к тому времени четыре психиатрических об-

¹ См. Эмоциональный стресс. Л., 1970, с. 7.

² См.: С. С. Корсаков. Курс психиатрии, т. I и II, 1901, с. 620—623.

щества, по мнению С. С. Корсакова, следовало объединить во Всероссийский союз с изданием периодических журналов. Ученый уделял внимание и необходимости борьбы с алкоголизмом и эпидемиями, которые являются одним из важных факторов возникновения психических заболеваний, организации специальных комиссий и их деятельности в этом направлении. Задачей государственной психиатрической профилактики С. С. Корсаков считал правильную постановку образования, предупреждение переутомления учащихся, необходимость распространения гигиенических знаний, массовых изданий популярных книг, чтения лекций для широких масс народа.

В число важных психогигиенических мер С. С. Корсаков включал гуманную систему содержания психических больных, защиту прав больного человека. По существу, идеи Корсакова представляли собой широкий государственный проект психогигиенического и психиатрического законодательства, осуществившегося в нашей стране только после Великой Октябрьской социалистической революции.

Идеи С. С. Корсакова нашли свое развитие в научных трудах и практической деятельности многих русских психиатров и невропатологов, таких, как В. П. Сербский, В. М. Бехтерев, Г. И. Россолимо и др.

В 1903 году в проекте Программы, принятой II съездом Российской социал-демократической рабочей партии, В. И. Ленин разработал основные условия и требования, касающиеся охраны здоровья трудящихся. В числе этих требований были: установление 8-часового рабочего дня; запрещение сверхурочных, ночных работ и детского труда до 16-летнего возраста, а также женского труда в отраслях, вредных для женского организма; организация санитарного надзора на всех предприятиях, надзора за состоянием жилых помещений; государственное страхование, бесплатное медицинское обслуживание населения; сохранения зарплат трудящимся во время болезни и отпуска; предоставление женщинам оплаченного отпуска до и после родов; выдача государственной пенсии престарелым и др.¹ Выдвинутые II съездом РСДРП тре-

¹ См. Второй съезд РСДРП, июль — август 1903 года. Протоколы, М., 1959.

бования оказали большое влияние на русскую психиатрическую общественность, готовившуюся в это время к очередному съезду психиатров.

Второй съезд отечественных психиатров, состоявшийся в 1905 году в Киеве, особое внимание уделил условиям развития человеческого организма, формированию личности, ограждению народа от войн, голода, стихийных бедствий, переутомления и алкоголизма как основным причинам перво-психических потрясений.

В резолюции было записано: Второй съезд отечественных психиатров считает своим научным и общественным долгом заявить, что в этиологии перво-психических заболеваний значительное место как причина занимают социальные и политические факторы царского режима, действующие угнетающим образом на психику человека. Не удивительно, что полицейская цензура потребовала закрытия съезда.

В условиях дореволюционной России психогигиенические идеи передовой врачебной и педагогической общественности не могли найти широкого выхода в практику. Только с первых лет образования Советского государства медицина в целом получила четкую профилактическую направленность, были созданы благоприятные условия для развития психогигиены. Основой этого была программа, выдвинутая В. И. Лениным в статье «Лучше меньше, да лучше». В числе важных задач В. И. Ленин отмечал необходимость «проверять то, чтобы наука у нас не оставалась мертвой буквой или модной фразой... чтобы наука действительно входила в плоть и кровь, превращалась в составной элемент быта вполне и настоящим образом»¹.

• В решении психогигиенических задач в первые годы Советской власти большую роль сыграла деятельность П. Б. Ганнушкина, М. М. Розенштейна, В. А. Гиляровского, Л. Л. Рохлина, П. М. Зинovieва и др.

Советская психогигиена успешно развивается на основе учения Ухтомского, Введенского, Сеченова, Павлова. Лечебно-профилактические мероприятия, связанные с социальными преобразованиями в СССР, способствовали развитию психогигиены и стали плановыми, постоянными и массовыми. Повсеместная сеть

¹ В. И. Ленин, Полн. собр. соч., т. 45, с. 391.

психоневрологических диспансеров практически осуществляет не только лечение, но и профилактику нервно-психических заболеваний среди широких кругов населения на промышленных предприятиях и в учебных заведениях.

Большую научно-исследовательскую работу по лечению и профилактике психических заболеваний осуществляет Институт психиатрии АМН СССР, Институт психиатрии МЗ РСФСР и многие другие институты и кафедры психиатрии. В психогигиеническом плане, касающемся вредных привычек и ложных традиций, всестороннюю профилактически-исследовательскую работу ведут Институт судебной психиатрии им. Сербского, кафедра психотерапии Центрального института усовершенствования врачей, Институт им. Бехтерева в Ленинграде и ряд других психоневрологических учреждений в республиках. Под руководством Института гигиены детей и подростков исследуется психогигиена в школе.

В крупных городах Советского Союза организованы научно-исследовательские психоневрологические и психогигиенические институты, различные лаборатории (например, на ряде промышленных предприятий Горького, Челябинска, Москвы, Риги и т. д.), исследующие проблемы психологии труда и личности, разрабатывающие проблемы НОТ и эстетики труда, осуществляющие надзор за производственным обучением и трудом с целью своевременной профилактики нервных заболеваний.

Большое значение имеет в этой связи психогигиенический аспект процесса слияния умственного и физического труда. Современная техника привела к полному и окончательному переходу от ручного труда к автоматическому, освободила человека от физического напряжения, однако в то же время она вызвала усиление деятельности, напряжение функций мозга. Миллионы девушек и юношей без отрыва от производства обучаются в вечерних, заочных высших и средних специальных учебных заведениях. Умственный труд стал для них органической потребностью. Однако отдельные психогигиенические проблемы находятся еще в стадии разрешения, особенно проблемы, касающиеся труда молодежи. Несмотря на психогигиениче-